**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Карапсельская средняя общеобразовательная школа № 13»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**В.В. Смолов \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ФИО руководителя ОУ)**

**Приказ № 79 от 31. 08. 2020г.**

**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре ( адаптивная физическая культура)**

**7 класс**

**2020-2021 учебный год**

(сроки реализации)

**Учитель:**

Иванова Татьяна Николаевна

**.**

**Принята на**

**методическом совете**

**Протокол № 1от «31» августа 2020 г.**

**с. Карапсель**

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура. Адаптивная физкультура»» для 7 класса составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1.Федеральногозакона Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ в действующей редакции

2.Федеральные государственные образовательные стандарты образования обучающихся с ОВЗ

3. «Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью»/ Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под.ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.; ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2011-480 с.

5.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной тяжелой и глубокой умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ « Карапсельская СОШ №13»

5.Учебный план, годовой календарный учебный график МБОУ «Карапсельская СООШ № 13» на 2020-2021 учебный год.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Данная программа будет реализовываться для индивидуального обучения ученика 7 класса Михайлюка Константина.

**Учебно-методический** комплект, обеспечивающий реализацию программы

Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б.

Баряева, Д.И. Бойков, В. И. Липак и др.; Под. Ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.

**Цель и задачи программы:**

-воспитание элементарной самостоятельности;

-развитие основных движения (ходьба, лазание, ползание);

-осваивать элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

При работе с такими детьми необходимо применять специальные педагогические приемы,направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

Рабочая программа структурирована в виде тематических блоков:

-дыхательные упражнения;

-построения и перестроения;

-ходьба и упражнения в равновесии;

-бросание, ловля, метание;

-ползание и лазание;

Основным видом деятельности на уроке является игра.

При выявлении уровня развития ученика оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве значимых можно выделить основные уровни деятельности:

-совместные действия с педагогом;

-деятельность по подражанию;

-деятельность по образцу;

-деятельность по последовательной инструкции;

-деятельность с привлечением внимания ученика к предмету деятельности;

-самостоятельная деятельность обучающегося;

-умение учащегося исправить допущенные ошибки.

**Планируемые результаты:**

***Личностные результаты:***

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

*Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы,

быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

*Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

*Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

В авторской программе 7 класса на изучение курса отведено 3 часа в неделю, а по учебному плану МБОУ «Карапсельская СООШ № 13» на 2020-2021 учебный год

– 1 час в неделю. В связи с этим была проведена корректировка и в распределении учебного материала.

**Учебно-тематический план.**

|  |
| --- |
| **Тема** |
| 1. Дыхательные упражнения (2 ч.) |
| 2. Построения и перестроения (2 ч.) |
| 3. Ходьба и упражнения в равновесии ( 6 ч.) |
| 4. Бег ( 4 ч.) |
| 5. Прыжки( 5 ч.) |
| 6. Бросание, ловля, метание ( 4 ч.) |
| 7. Ползание и лазанье ( 3 ч.) |
| 8. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений ( 8 ч.) |
| Итого: 34 часа |

**Содержание программы**

**Дыхательные упражнения.**

Совершенствование уметь правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Согласование дыхания и движения в различном темпе.

**Построения и перестроения.**

Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.Дальнейшее обучение учащихся рассчитываться ни «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

**Ходьба и упражнения в равновесии.**

Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др.

Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу в шеренге с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед.

Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы

Соревновательные упражнения ходьбе в ходунках, в ходунках, на тренажерах.

**Бег.**

Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров

Медленный бег змейкой по нарисованной линии.

Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии.

**Прыжки**.

Закрепление навыков учащихся выполнять paзличные прыжки с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков.

Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками онаполнителем, «блинчиками» с наполнителем; на одной ноги через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Дальнейшее обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 *см* и спрыгиванию с него.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками (см. шестой класс).

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с напол­нителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 *м*; движущуюся цель с расстояния 2 *м;*вдаль на расстояние иг менее 5-7 *м.*

Обучение учащихся приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Броськолечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

**Ползание и лазанье.** Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице.

Дальнейшее обучение учащихся лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (учитель удерживает конец каната).

Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги — считаем ногами» и др.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

***Городки****.* Закрепление навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыpe-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

***Футбол (по упрощенным правилам)****.* Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками (индивидуальное упражнение).

Закрепление способов ведения мяча ногами «змейкой» между предметами, попадания мячом в предметы, забивания мяча в ворота.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осу­ществляет косвенное руководство игрой учащихся).

***Хоккей*** *(****на траве с мячом или на снегу с шайбой****).* Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Дальнейшее обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и проводить между ними.

Закрепление приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя,

Обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

***Игра «Бросайка» (Бочче)(по упрощенным правилам).***Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.

***Бадминтон****.* Закрепление знания учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словоеное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасывать волан на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

***Настольный теннис.*** Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола и т. д.

***Катание на велосипеде.*** В сюжетно-дидактических играх по формированию основ безопасности жизнедеятельности дальнейшее обучение учащихся безопасной для себя и окружающих людей езде на велосипеде, соблюдая правила дорожного движения. (Интеграция с уроками по предмету «Здоровье и ОБЖ».)

Стимулирование желания учащихся участвовать в соревнованиях на скорость движения на велосипеде (от старта до финиша). Выбор победителя из шести-восьми учащихся.

***Плавание*** (при наличии бассейна). Дальнейшее обучении учащихся самостоятельному плаванию в бассейне. Соревновательные упражнения в воде, несложные игры-эстафеты.

Стимулирование желания учащихся заниматься водной аэробикой, выполняя комплекс упражнений (по словесной инструкции).

**Бросание, ловля, метание.**Бросание и ловля мяча двумя руками.Усложнение игр и игровых упражнений с мячом, летаю­щими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполни­телями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 *м;* в дви­жущуюся цель с расстояния 2 *м;* вдаль на расстояние не менее 5-7 *м.*

Закрепление приемов бросания баскетбольного (облегчен­ного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Игры с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы** | **Дата** | **Основные виды деятельности** |
| **Дыхательные упражнения (2 ч.)** | | | |
| **1** | Совершенствование умения правильно дышать вположении лежа и стоя. | **4.09** | Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. |
| **2** | Совершенствование умения правильно дышать вположении во время ходьбы и бега | **11.09** |
| **Построения и перестроения (2 ч.)** | | | |
| **3** | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колоннупо одному, перестроение из одной шеренги в две в совместной деятельности с педагогом. | **18.09** | Закрепление навыков построений или перестроений, сформированных ранее.  Показ учителем, выполнение по образцу. |
| **4** | Обучение поворотам направо, налево в совместнойдеятельности с педагогом и по подражанию. | **25.09** |
| **Ходьба и упражнения в равновесии ( 6 ч.)** | | |  |
| **5** | Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе по сигналу учителя | **2.10** | Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.  Коррекционная ходьба.  Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом  с выпадами, в приседе, спиной вперед.  Показ учителем, выполнение по образцу. |
| **6** | Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке и гимнастическому бревну. | **9.10** |
| **7** | Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. | **16.10** |
| **8** | Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу в шеренге с различными движениями руками. | **23.10** |
| **9** | Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед. | **30.10** |
| **10** | Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы  Соревновательные упражнения ходьбе в ходунках, в ходунках, на тренажерах. | **13.11** |
| **Бег( 4 ч.)** | | | |
| **11** | Бег наперегонки, на скорость. | **20.11** | Бег со стартом из разных исходных положений.  Согласование дыхания и движений в различном темпе. |
| **12** | Бег на месте с использованием напольных тренажеров | **27.11** |
| **13** | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. | **4.12** |
| **14** | Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии. | **11.12** |
| **Прыжки( 5 ч.)** | | |  |
| **15** | Закрепление навыков учащихся выполнять paзличные прыжки с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков. | **18.12** | Прыжки различных видов из разных положений.  Согласование дыхания и движений в различном темпе. |
| **16** | Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками онаполнителем, «блинчиками» с наполнителем; на одной ноги через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. | **25.12** |
| **17** | Дальнейшее обучение учащихся вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 *см* и спрыгиванию с него. | **15.01** | Прыжки различных видов из разных положений.  Согласование дыхания и движений в различном темпе. |
| **18** | Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. | **22.01** |
| **19** | Прыжки через большой обруч, как через скакалку. | **29.01** |
| **Бросание, ловля, метание ( 4 ч.)** | | | |
| **20** | Бросание и ловля мяча двумя руками | **5.02** | Показ учителем, выполнение по образцу.  Выполнение учащимися ловли и бросков на основе последовательного выбора.  Закрепление приемов бросания баскетбольного мяча в корзину, укрепленную на стойке. |
| **21** | Игры и игровые упражнения с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с напол­нителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель, вдаль | **12.02** |
| **22** | Обучение учащихся приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты. | **19.02** |
| **23** | Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Броськолечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай | **26.02** |
| **Ползание и лазанье( 3 ч.)** | | | |
| **24** | Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке, по веревочной лестнице. | **5.03** | Выполнение ползания на животе,начетвереньках.  Выполнение лазания по гимнастической стенке и канату |
| **25** | Обучение учащихся лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя ( | **12.03** |
| **26** | Упражнения на веревочной лестнице: «Поднимись на дерево», «Равнина, пригорок, гора, море», «Тренируем ноги — считаем ногами» | **19.03** |
| **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений ( 8 ч.)** | | | |
| **27** | ***Городки****.*Обучение навыку бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение. | **2.04** | Согласование дыхания и движений в различном темпе.  Игровые упражнения с мячом |
| **28** | ***Футбол (по упрощенным правилам)****.* Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.  Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками | **9.04** |
| **29** | Закрепление способов ведения мяча ногами «змейкой» между предметами, попадания мячом в предметы, забивания мяча в ворота. | **16.04** |
| **30** | ***Футбол (по упрощенным правилам)****.* Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.  Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками | **23.04** |
| **31** | ***Хоккей*** *(****на траве с мячом или на снегу с шайбой****).* Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).  Дальнейшее обучение учащихся обводить шайбу | **30.04** | Согласование дыхания и движений в различном темпе.  Игровые упражнения с мячом( шайбой) клюшкой  Упражнения на формирование навыка работы с ракеткой  Упражнения на формирование навыка катания на велосипеде |
| **32** | ***Настольный теннис.*** Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом. ***Бадминтон****.*Обучение навыку удара по волану, переброски волана на сторону партнера через сетку | **7.05** |
| **33** | ***Промежуточная аттестация.*** | **14.05** |
| **34** | ***Катание на велосипеде.***Формирование основ безопасности жизнедеятельности для себя и окружающих людей езде на велосипеде | **21.05** |

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

Модули разных размеров; мячи разных размеров ,разного веса ,разной фактуры; сенсорная

дорожка, гимнастическая скамейка, набор для бадминтона, велосипед,набор для настольного тенниса, веревочная лестница

**Список литературы**

Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000.